



第100号 2009年4月号(毎月10日発行)
 発行 生活協同組合ヘルスコープおおさか
 発行責任者 池田 憲
 ☎538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24
 ☎06-6915-8855 F A X 06-6915-8822
 編集 広報委員会

ヘルスコープおおさかの現勢

2009年3月31日現在

組合員数 79,855世帯
 出資金 1,717,546,000円
 世帯平均 21,508円

ホームページアドレス

<http://www.health-coop.jp/index.html>

E-mail sosikibu@health-coop.jp

*転居・家族の異動等があった場合、上記にご連絡下さい。

昨日より今日が、そして明日が いっそう意欲的に楽しく生きられる

楽しくとirikumu 健康づくり



健康づくり学会

医療生協の健康観は「昨日より今日が、そして明日が、一層意欲的に楽しく生きられる。その事を可能にするため、自分を変え、社会にも働きかける。みんなが協力し合って楽しく明るく積極的に生きる。」というものです。ヘルスコープおおさかでも健康づくり委員会を中心に「地域まるごと健康づくり」を目指した、様々な活動が繰り広げられています。

健康づくり委員会が元気です

第9回健康づくり学会・in岡山

ヘルスコープの「健康と笑顔で元気やねん」全国へ発信

2009年3月7～8日 第9回健康づくり学会 in 岡山は、やっぱり仲間じゃ語り合おう。楽しくとりくむ健康づくり」を合い言葉に、全国から72生協554名の仲間が集いました。日頃の健康づくりの宝を持ち寄り、医療生協の健康観を日本のすみずみに広める大きな原動力に、力強さを実感。

基調ディスカッション「医療生協の健康づくりの今後を語って」は、4人のパネリストがそれぞれの立場で、健康づくりの思いを出し合い、会場との一体感を持つことが出来ました。中でも、神戸医療生協の「年を重ねていく不安と、元気でいきいき暮らしたい」という思いが、健康づくりの中で「くらしの助け合い」活動に広がり、組合員同志のきずなで、仲間の看取りをやりとげた」という報告には大きな感動を覚え、「これぞ医療生協」と身近に感じることが出来ました。組合員の居場所づくりの大切さ、健康寿命を伸ばす、人生を楽しむための健康づくりに確信をもち、「地域まるごと健康づくり」を推進するための担い手づくりが求められています。ヘルスコープから12名が参加。ころばん体操他、8演題を発表し、ロビー企画、ポスター報告と共に「健康と笑顔で元気やねんヘルスコープ」を全国へ発信しました。健康づくり学会で学んだ全国のすぐれた活動をヘルスコープの健康づくりに生かし、各地区で旺盛なとりくみを広げましょう。

(健康づくり委員長 増田スナ子)

病院地区健康づくり委員会

健康づくりの楽しさを みんなに伝えていきたい

月1回の委員会とは、とにかくやがで笑いがあふれています。委員は5支部から1名ずつ。健康づくりセンター「わいわい」のモニター経験者の委員さんの「基礎代謝がアップしました」との報告に、全員が「わー、それやりたい！」とすごい盛り上がりです。4月からは、「ころばん体操の最後に、歌でも唄つたら」じゃあ、今月の唄を決めて、歌詞カード作るわ。5月は中之島の歴史を歩く会の提案に「他地区にもよびかけてウォーキング大会に」と、お楽しみ企画が次々と決まっています。



街頭健康相談

病院地区健康づくり委員のみなさん



病院地区健康づくり委員のみなさん

虹のネット

先日ある税金相談会場で大腸がん健診を訴えに行きました。そこで親の介護が話題に。偶然3人が3人も親の年齢は89才うちひとり女性で、5年前から認知症で寝たきり。残り2人は男性で「半寝たきり状態」。介護が始まるのはそこまで来ています。介護が必要になる原因は病気だけではなく、環境や心理的な要因も大きく関わってきます。まわりの家族や、人々の気配りや目配りが介護予防につながります。最近、「寝たきりゼロへの10カ条」(1999年・厚生省)というものに触れる機会があったので、皆さんに紹介します。

第一条 脳卒中と骨折の予防が第一歩

第二条 寝たきりは、「寝かせきり」からつくられる。過度の安静は逆効果

第三条 リハビリは早期開始が効果的。始めようベッドの上から訓練を

第四条 くらしの中でのリハビリは食事と排泄、着替えから

第五条 朝起きて先ずは着替えて、身だしなみ、寝食付けて生活にメリハリを

第六条 「手は出しすぎず、目は離さず」を基本に自立の気持ちを持ち大切に

第七条 ベッドから「移ろつ移ろつ、車いす」行動広げる機器の活用

第八条 手すりをつけ、段差をなくし、すみやすくアイデア生かした住まいの改善

第九条 家庭でも社会でも、喜び見つけ、みんなで防ごう閉じこもり

第十条 進んで利用機能訓練デイサービス。寝たきり無くす、人の和、地域の輪

(井藤 一郎)

ころばん体操ピフォー・アフター

3月11日(水)午後2時より城東区民ホールで開催され、春にはあと一歩という肌寒い日でしたが、53人が参加しました。



増田健康づくり委員長の開会挨拶に続き、新日本スポーツ連盟の川野さんのお話では、「運動を続けることが大切」と強調されました。その後、また、病院あかがわ地区の組合員さんから体験報告があり、いよいよ本日のメインである「ヨーロップ」体力測定を実施。測定結果リーダーチャートを受け取り、ピフォーのものと比較をされている方もおられました。継続して取り組まれたかたは、やはり体力向上という傾向が見受けられたようです。事前に取らせていただいたアンケートでは、半数以上の方が「散歩しても疲れなくなった」、「階段の上り

続けることが大切

食の安全にこだわって 食品添加物学習会

2月28日(土)ポランティア委員会は、「食の安全・食品添加物学習会」を講師におおさか市民ネットワーク代表の藤永延代さんをお招きして行いました。参加者は37名でした。表示にある添加物のすくない物を、そして出来るだけ手作りを多くする。市販の弁当を温めるのは避け、ほうろくが良いなど、たくさんのお話を教えて頂きました。健康にも環境にもつながる事です。今後も食の安全にこだわって学習会を続けます。



(ボランティア委員会 大和久子)

ヘルスコープおさか 事業所 あんない

一般病床が50床、急性期病床が8床、これが「コープおおさか病院」4階病棟です。スタッフは外科、泌尿器科で手術を要する患者様と、内科で急性期の患者様の入院から退院までを受け持ち対応しています。療養病棟がなくなったので、内科でも比較的病状が安定しているが介護度が高いという患者様が、帰宅に向けて亜急



コープおおさか病院 4階病棟

性病棟に入られています。末期がんを再入院(大病院からコープへ)される方が多く、1日1日を大切に暮らして欲しいと緩和



コープおおさか病院

和医療にあたっています。スタッフは看護師が28名、29名助手はいません。子育て真っ最中の看護師が5〜6名、夜勤もしています。スタッフの思いやりが働き続ける精神的な基盤になっています。専門性を高めるグループをつくること、患者事例について話し合いをするなど自分たちのスキルアップに努力しています。

(談話筆記)

シッコ映画会 92名が鑑賞

大丈夫?日本の医療

米国の医療制度の問題を告発し、日本でも話題になった映画「シッコ」(シッコ)の上映が、2月26日、コープおおさか病院会議室で行われ、職員、組合員などから92名が鑑賞しました。映画は、「米国の医療の営利化」の深刻な実態と、「米国の社会主義医療」と宣伝されるヨーロッパ、カナダなどの生

電話 6914-1100 小児科予約 6914-2432

診療科目		月	火	水	木	金	土
午前 受付時間 8:00~ 12:00 診察時間 9:00~	内科	○	○	○	○	○	○
	循環器特診	○	○	○	○	○	○
	呼吸器特診	○	○	○	○	○	○
	無呼吸いびき外来	○	○	○	○	○	第2土
	心療内科	○	○	○	○	○	○
	外科	○	○	○	○	○	○(1・3・5)
	整形外科	○	○	○	○	○	○
	泌尿器科	○	○	○	○	○	○
	皮膚科	○	○	○	○	○	○
	眼科	○	○	○	○	○	○
午後 診察時間 14:00~	糖尿病特診	○	○	○	○	○	○
	小児科	○	○	○	○	○	○
	歯科	○	○	○	○	○	○
	健康診断	○	○	○	○	○	○
	女性外来	○	○	○	○	○	○
	ペースメーカー外来	○	○	○	○	○	第1土
	胸部疾患	○	○	○	○	○	○(1・3)
	泌尿器特診 ED外来	○	○	○	○	○	○(1・3・5)
	心療内科	○	○	○	○	○	○
	循環器特診	○	○	○	○	○	○(2・4)
夜間 受付時間 17:00~ 19:30 診察時間 17:30~	眼科	○	○	○	○	○	○
	糖尿病特診	○	○	○	○	○	○
	小児科	○	○	○	○	○	○
	歯科	○	○	○	○	○	○
	婦人科健診	○	○	○	○	○	○
	神経内科	○	○	○	○	○	○
	女性外来	○	○	○	○	○	○
	内科	○	○	○	○	○	○
	循環器特診	○	○	○	○	○	○
	外科	○	○	○	○	○	○
眼科	○	○	○	○	○	○	
整形外科	○	○	○	○	○	○	
泌尿器科	○	○	○	○	○	○	
皮膚科	○	○	○	○	○	○	
歯科	○	○	○	○	○	○	
禁煙外来	○	○	○	○	○	○	



原水爆禁止運動の出発点 草の根の運動で340万筆の署名も

原水爆禁止運動の出発点である3・1ビキニデーに初めて参加しました。1954年3月1日、アメリカが太平洋ビキニ環礁で行った水爆実験。甚大な被害を与えたこの事件は、3400万筆の署名を集める大きな草の根の運動をつくり、原水爆禁止世界大会開催につながりました。12000余名が参加する大会では、移動分科会では、久保山愛吉さんの墓前に参拝、6000万円の解決金を受け取った久保山すずさんの元には、嫌がらせが相次ぎ、身を隠

3・1ビキニデー

さを得なかった他の被害者も多く、闘いの分断を招いた解決方法だったようです。大会では、17歳の高校生から88歳の男性まで参加者のリレートークがあり、1人でも多くの署名を集め、ニューヨークへ代表を送るよう確認されました。日本では、水爆 原爆の被害者なのだを再確認した大会でした。この出発点から広島・長崎、2010年ニューヨークへ、がんばろう。(藤井充代)

水道記念館(柴島)を見学 高度浄水処理で日本一の水道水



3月28日、環境委員会では、子供も含めて23名が、柴島浄水場の「水道記念館」を見学してきました。大阪市の水道水は、9年前から、すべて高度浄水処理がされており、「水屋」日本で一番良い水道水(水道局談)だそうす。水瓶

環境委員会

である琵琶湖と淀川の話し、水道水の処理と配水の仕方、淀川水系の魚の話題を水道局の方に伺いながら見学しました。大阪市の水道水は、10年前に桜の宮で始まり、現在3箇所の浄水場で、1日240万立方メートルの処理能力を有しています。水道が出来るまでは、「水屋」という商売があり、淀川の水を汲んで各家に売り歩いていたそうす。その頃は

毎年コレラで亡くなる人が多く、最高は、年に6000人にもなり、コレラと大火を無くそうと水道事業が始まったそうす。高度浄水処理や、各家庭に無事に水道水を届けるために、大きなエネルギーを使っていることや、水道事業があるおかげで、地盤の低い大阪でも、安全な水が飲めて、水害の心配も無く暮らしていただけるのだという事を改めて感じました。淡水魚博物館としても充実していますので、子供連れで楽しめる施設です。ぜひ見学に行かれる事をお勧めします。

診察室から



糖尿病。その名前はよく聞けれど、皆さんとどんな病気なのかイメージがわきにくいかもしれませぬ。糖尿病とは言葉だけでとめてみず、「血液中の糖分(血糖値)を下げるために必要なホルモン(インスリン)とい

増え続ける糖尿病

のえ生協診療所 所長 森谷 信介

れませぬ。不思議なことに糖尿病は、途中までは殆んど症状がでないため、かかっていても当の本人が気づきませぬ。数年たってから合併症の発症によってわかることが多いようです。糖尿病はかかってしま

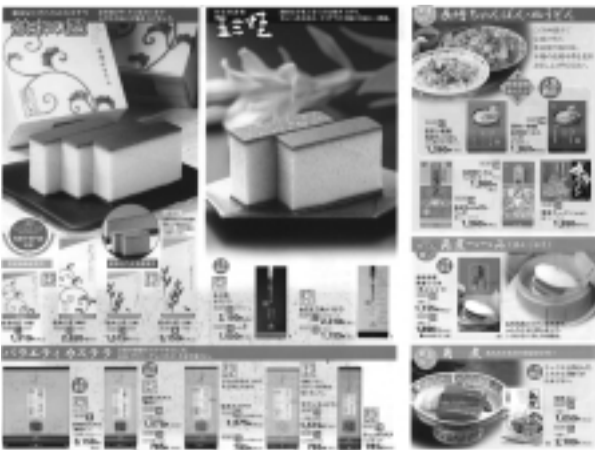
すと、上手に一生つき合っていくなければなりません。合併症は適切な時期に適切な治療を受けることにより防ぐことが出来ます。自動車でも車検や定期点検を行うように、やはり健康的な体を手に入れるためには、日頃からある程度は検査や予防を切にしたいと思います。健診の結果などで一度も「血糖値が高い」、「HbA1c(ヘモグロビンA1c)値が高い」、「尿糖」を指摘されたことのある方は、明日にでもお近くのかかりつけの先生にご相談ください。迷っている暇はありません。

医療・介護 暮らし守れ

3.22 府民大集会

3.22府民大集会にはヘルスコープから組合員・職員40名が参加。「医療・介護・社会保障を守れ」「暮らしを守れ」の声を大きくあげてきました。

2009.6.21(日) 全日本民医連共同組織交流集会 代表派遣のための ~22(月)in 長崎



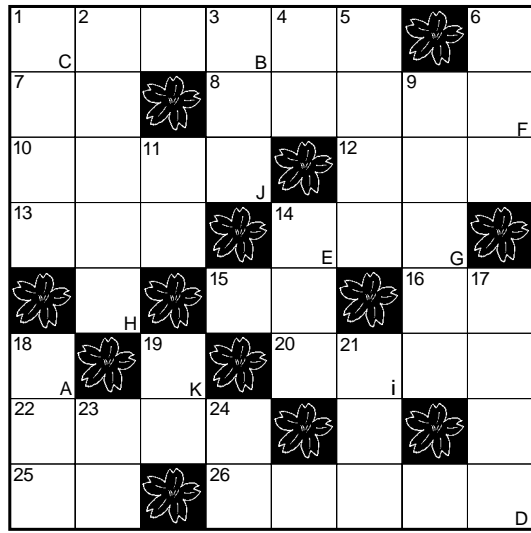
物品販売にご協力下さい

カステラ、チャンポン、豚の角煮などの長崎の特産品を自宅までお届けします。

お申し込みは最寄りの事業所、もしくはお近くの生協役員までお問い合わせ 06-6915-8855 ヘルスコープおおさか本部・組合員活動部まで)

お知らせ 死亡脱退の手続き書類・添付書類が変更になりました。死亡を証明する書類や申請書の続柄が分かる書類などが必要になります。詳しくは組合員活動部までお問い合わせ下さい。(06-6912-5137)

クロスワードパズル



ヒント・参加して学ぼう。
A～Kまで並べると答えが
出ます。

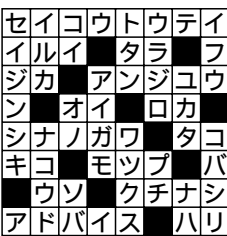
ヨコのカギ
①日本の三大名瀑(めいばく)の一つ。日光市にある。

⑦角のある動物。近年数が
増え、農家への被害が大
きくなっています

⑧手分けして仕事をすこ
と

⑩○○○○の金はもたない

- ⑫夜のなかば
- ⑬顔の向いている反対の方
向。○○○髪をひかれる。
○○○前
- ⑭チャンス。○○○をつか
む
- ⑮大福もちに入ってる甘
い
- ⑯容器の一番下の部分。○
○が浅い
- ⑰順送りの仕事で番にあた
ること。掃除○○○○
- ⑱商店などで働いている人
が盆や正月に実家に帰る
こと
- ⑲論理的に物事の道理を判
断する能力。理性と知恵
○○○的
- ⑳つらい目にあいながらも
努力して人情に厚い人
タテのカギ
- ㉑紅やおしろいで顔を美し
める軽くて温かい
- ㉒動物の毛で地の色に別の
色の斑点がまじっている
こと
- ㉓地球上には海のほかに
2月号の答え
コロバンタイソウ
- ㉔応募数104通(全員正解)
当選者
(旭区)奥田禎治、浜本絵
美(城東区)山本学、北川
てい子、中野孝夫、原田育
紀、今井信郎、片山満子、
林田有希、山本純圭(生野
区)生西敏子(東成区)藤
井節子、島内左恵(中央区)
前田梅代(鶴見区)四村清



①容
易の反対語は?
②流行。○○○歌
③二つそろって一組になる
布団に、綿の代わりに入
れる軽くて温かい

●クロスワードパズル

読者のページ



山歩きが
最高!
本庄 和江さん
(今福東・67歳)

私の健康法

「山はすべて良い。空気が澄んでいる。地上では見ることのない花を見ることが出来る。ご飯もおいしい。雨でも違う景色を見せてくれます。高齢でも自分なりの登り方ができますし、みんなと助け合いながら、仲良く登ることが楽しいんです。本当に山はいいですよ。幸せを感じます。」とおっしゃいます。本格的に登りだしたのは、今から20年ちよつと前、パブルがはじめて、それまでは仕事で忙しかつたのが、少し余裕が出てきた頃から。今は毎週末は必ず山に登られます。

最近足の複雑骨折をして、2ヶ月半ほど入院をされましたが、「山に行きたい」

の一心で、入院中も階段の上り下りやスクワットなどを行い、退院後も近所のスポーツジムで懸命にトレーニングをされました。その結果驚くことに4ヶ月後には山に行けるほどのスピード回復を果たされたとのこと。

本庄さんはヘルスコープの山登りサークル「どんそくハイキング」の世話人さんでもあります。「月1回行ってます。一緒に行きませんか」と誘いの言葉も頂きました。

(どんそくハイキングは、毎月第4日曜日・午前8時・京橋駅北口出て駐輪場前集合、問い合わせ 090・6243・45609 中矢まで)

読者からの便り

家の近くの医療機関で健康診断を受けてみました。金額が高いわりに、内容がいまいち。心電図も血液検査もありません。次は必ずヘルスの診療所で受けます。

(東成区) 田中和子

痔で躊躇していましたが、初めてコープおおさか病院に行ってみました。先生も、もちろんの事、入口に入った時から親切に対応していただき、支払もスムーズとても気に入りました。加入いたしました。一度で痔の方もよくなり、ありがとうございました。

(城東区) S・K

看護師さんの生の体験談など、とてもよかったです。年配の方の記事が多いので、若い人向けの記事も、どしどしさせて下さい。

(東大阪) 谷口倍美

DVDがあります。ころばん体操とせらばん体操が入って500円です。また、各診療所で定期的に教室を開催中ですので、お問い合わせください。

(広報委員会)

「顔ほくし」を家族みんなでやってみました。みんなの顔を見ながらクスクス笑い、楽しくさせてもらいました。

(鶴見区) 川島愛梨(16歳)

ころばん体操って、はやってるみたいですが、私も教えてほしいのですが、何か教材はありますか?

(東大阪市)

森の宮歯科の記事が目が止まりました。近所に住んでいますのでオープンが待ち遠しいです。

(城東区) 赤木俊子

図書券があたります

子、宮城那菜、川島愛梨、大西明、畑麗子、笠谷満恵

応募方法 ハガキに、答え・郵便番号・住所・氏名(年齢・電話番号は任意)を明記し、本紙へのご感想・ご意見をお書き添えのうえ、左記へお送りください。正解者、記事掲載者の中から抽選で20名様に図書カード5000円分をお送りします。締め切りは5月10日までとし、6月号で当選者を発表します。まだ生協に未加入の方は応募を機会にぜひご加入ください。

(宛て先) 〒533-0100 大阪府鶴見区鶴見3-16-24 ヘルスコープおおさか広報委員会

いただきます

ワカメ・鶏肉厚揚げの煮物

組合員のおすすめクッキング



- 材料
- ワカメ(戻した物) 200g
 - 鶏もも肉 1枚
 - 厚揚げ 2枚(薄揚げでも可)
 - 煮汁(だし2カップ、砂糖・酒各大さじ1、みりん大さじ4、しょうゆ大さじ5)

作り方

- ①ワカメは3〜4センチに切る。
 - ②厚揚げは油抜きをし、1枚を6等分に。鶏肉はひと口大に切る。
 - ③鍋で煮汁を煮立たせ、鶏、厚揚げの順に加え、落とし蓋をして、ワカメを加え、一煮立ちしたところで火を止める。
- ※新たなのを加えたり、木の芽をそえて季節感を楽しんでください。

アスパラ、きゅうり、いちこのサラダを添えてみました。

(広報委員会)

このレシピは旭区・小林小夜子さんの投稿によるものです。ありがとうございました。